



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

FIRINDA HAMSİLİ PİLAV

Hamsi - 1300 gram
Tuz 3 tatlı kasığı 18 gram
Maydanoz ½ demet 30 gram
Sogan 2 büyük boy 200 gram
Zeytinyağı ¾ su bardağı 150 gram
Çamfistigi 2 yemek kasığı 20 gram
Pirinç 2 su bardağı 360 gram
Su (sıcak) 4 su bardağı 800 gram
Kusüzümü 2 yemek kasığı 20 gram
Kara biber ½ tatlı kasığı 1 gram
Seker 1 tatlı kasığı 4 gram

Balıkları temizle, kılçığını çıkar, yıka, 1 tatlı kasığı tuz serp, karıştır. Süzgeçte 15 dakika beklet. Maydanozu yıka, ayıkla. Soganı soy, yıka, ince ince doğra tencereye al, yağı 1 yemek kasığını ayır, kalan yağ ve fıstığı koyup, kapagı kapat, ara sıra karıştırarak 10 dakika öldür. Fıstıkların sararması için birkaç kez daha çevir. Pirinci koy, birkaç kez daha çevir. Pirinci yıka, süz, soğana ekle, bir kez daha çevir. Suyu ve kalan tuzu koy, karıştır, kusüzümünü serp, önce orta, sonra kısık ateşte suyunu çekene değin 15-20 dakika pisir. Maydanozu ince ince doğra, karabiber ve sekerle birlikte pilava ekle, karıştır. Teflon veya cam fırın tepsinin dibini ve kenarlarını 1 yemek kasığı yağ ile yağla. Hamsileri, sırtları tepsiye gelecek şekilde, tepsinin dibine ve kenarlarına diz. Pilavi üzerine yerleştir. Bu kez hamsilerin sırtı yüze gelecek şekilde üzerlerini kapat. Önceden ısıtılmış orta sıcaklıktaki fırında yaklaşık 30 dakika pisir, servis tabağına ters çevir.

[ML@ Hamsi Köftesi için tıklayın](#)